
Research Summary

"The effect of performance-like exercises on some special physical abilities and the level of performing some basic skills on the artistic gymnastics equipment for women"

Dr.Mohamed Raslan

**Faculty of Physical Education, Sadat City University, Menoufia
Governorate, Arab Republic of Egypt**

The research aims to develop a proposed training program using exercises similar to performance and find out its impact on special physical abilities (static and mobile strength - flexibility - static and kinetic balance - transitional speed) and the level of performance of some basic skills on gymnastics devices for ladies under (10) years, and the researcher used the experimental approach on a sample of (10) junior gymnastics under (10) years, and research tools: Physical tests - evaluation of the level of performance of some basic skills on the technical gymnastics equipment - a program of exercises similar to performance.

Among the most important results:

- 1- The use of exercises similar to performance has a positive effect statistically at the level of significance (0.05) on the special physical abilities of artistic gymnastics under (10) years.
- 2- The use of exercises similar to performance has a positive effect statistically at the level of significance (0.05) on the level of performance of some basic skills on gymnastics devices for women under (10) years.
- 3- The rate of improvement rates of the dimensional measurement from the tribal members of the basic research sample in some of the special physical abilities under research ranged between (7.46% - 75.61%).
- 4- The rate of improvement rates of telemetry from the tribal for the members of the basic research sample increased in the level of performance of some basic skills on the gymnastics devices under research ranged between (26.92% - 36.07%).

Among the most important recommendations:

- 1-The application of exercises similar to performance to develop special physical abilities because of their positive impact on improving the level of performance of some basic skills on gymnastics devices for junior gymnastics under (10) years.

ملخص البحث

**”تأثير التدريبات المشابهة للأداء على بعض القدرات البدنية الخاصة
ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجميز الفني للآنسات”**

د. محمد رسلان

كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات محافظة المنوفية جمهورية مصر
العربية

يهدف البحث إلي وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المشابهة للأداء ومعرفة تأثيره علي القدرات البدنية الخاصة(القوة الثابتة والمتحركة – المرونة - التوازن الثابت والحركي – السرعة الإنتقالية) ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجميز للآنسات تحت (10) سنوات، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها(10) ناشئات جميز تحت (10) سنوات، ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية - تقييم مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجميز الفني – برنامج التدريبات المشابهة للأداء. ومن أهم النتائج :

- 1- يؤثر استخدام التدريبات المشابهة للأداء تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على القدرات البدنية الخاصة لآنسات الجميز الفني تحت (10) سنوات.
 - 2- يؤثر استخدام التدريبات المشابهة للأداء تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجميز للآنسات تحت (10) سنوات.
 - 3- زاد معدل نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث تراوحت ما بين (7.46% - 75.61%).
 - 4- زاد معدل نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجميز قيد البحث تراوحت ما بين (26.92% - 36.07%).
- ومن أهم التوصيات :

- 1- تطبيق التدريبات المشابهة للأداء لتطوير القدرات البدنية الخاصة لما لها من تأثير إيجابي في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجميز لناشئات الجميز تحت (10) سنوات.

”تأثير التدريبات المشابهة للأداء على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز الفني للأنسات“

المقدمة ومشكلة البحث:

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العليا يرتبط بعوامل عدة متصلة، ومتكاملة من الإجراءات المبنية على أسس علمية لاختيار اللاعب وتعليمه، وتدريبه للوصول به لمستوى البطولة. حيث إن التقدم العلمي الذي تشهده الرياضة في عصرنا الحالي هو حصلة البحث، والتقصي عن كل ما هو جديد في علوم الرياضة بهدف الارتقاء إلى المستويات العليا، وهذا يتحقق من خلال عمليات التدريب الرياضي، وبالشكل الذي يتلائم مع قدرات وإمكانيات اللاعب. وأغلب المتخصصين في المجال الرياضي يرون أن إكساب اللاعب القدرات البدنية الخاصة بنوع الفعالية الممارسة يعد مهماً جداً في إعداده لأداء متطلبات الرياضة، والنشاط الممارس في أحسن مستوياته، وإن تقدم اللاعب في تحقيق واكتساب المهارات الأساسية يعود إلى امتلاكه لتلك القدرات البدنية الخاصة.

وهناك اتجاهات حديثة تشير إلى أهمية التدريبات التي تتشابه فيها المسار الزمني في المجموعات العضلية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال أداء المهارة في الأوضاع التي تكون في مجموعات الشكل النهائي للحركة. (33 : 138)

وتضيف أمال جابر (2008) أن هذا النوع من التدريب يعد أحد مستحدثات علم التدريب الرياضي، وأن تطبيقه يؤدي لحدوث طفرة كبيرة في مستوى الأداء الفني لكثير من الأنشطة الرياضية في الآونة الأخيرة. (6 : 69)

وتعد التدريبات المشابهة للأداء تدريبات تتكون من حركات تشبه في مساراتها حركات المنافسة بحيث يتطابق نوع هذه التمرينات مع صفات وقابلية اللاعب، وتعتمد على أجزاء معينة من عضلات الجسم، والتي تختص بفعالية أو لعبة معينة، وتشمل حركات تشبه حركات الفعالية أو اللعبة، ويطلق عليها التدريبات الخاصة إذا أحتوت على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية أو اللعبة المماثلة للحركة والمقاربة لها (إتجاه الحركة وقوتها) والتي تعمل فيها العضلات على وفق حركات المنافسة. (24:68)

ويتفق كل من: مفتي ابراهيم (2009)، أحمد بسطويسى وعباس السامرائي (2018) أن التدريبات المشابهة للأداء تعتبر أحد أنواع التدريبات التي تعد من الوسائل المهمة والمستخدمة في تطوير القابليات البدنية والحركية والمهارية الخاصة باللعبة ، لأنها تكون منتقاة وموجهة بحسب المسارات الحركية للمهارة، والواجب الحركي المطلوب تنفيذه . وتعرف التدريبات المشابهة للأداء بأنها " تمرينات فنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية كذلك فهي تأخذ جزءا من شكل الحركة ، ولهذه التدريبات أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية كالرشاقة والتوافق والمرونة والدقة الحركية ، ولأن هذه التدريبات محببة إلى نفس اللاعبين، وقد تعطى في مرحلة تعلم المهارات الأساسية، وهذا ما أكده " يجب على المدرب أو المعلم أن يكون ملماً بهذه التدريبات والعناية بها، وأن الهدف الرئيسي من التدريبات المشابهة للأداء هو تقوية المجموعات العضلية التي تسهم بشكل رئيسي في تنفيذ الواجب الحركي المطلوب، بمعنى آخر تسهم في تطوير الصفات البدنية والمهارية المرتبطة بالهدف الحركي على وفق مسارات المنافسة.(29:22)(63:2)

كما يذكر محمود عباس وأحمد الهادي (2005) أن التدريبات المتشابهة هي التمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها، وفي نفس المسار الحركي.(5:20)

ويضيف تومبسون Thompson (2017) أن التدريبات المشابهة للأداء تمثل دوراً هاماً في تحسين المهارة، ولزيادة فاعلية هذه التدريبات ينبغي إتباع بعض الأسس منها أنه يجب أن يتفق التدريب مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها، وأن تشترك فيه العضلات العاملة في الحركة عن طريقه البدء بالتدريبات البسيطة، والتدرج منها إلى التدريبات الأكثر صعوبة.(36: 59)

ويهدف التدريب الجيد إلى تطوير الصفات البدنية الضرورية، والمهارات الحركية مستخدماً في ذلك التدريبات المشابهة للأداء، والمسارات الحركية والمجموعات العضلية، والتي يكون فيها لسرعة الأداء المهاري دوراً هاماً في هذه المرحلة مما يؤدي إلى اكتساب اللاعب للأداء الحركي بصورة آلية.(52:35)

ويذكر ديفيد وجون David & John (2008) أن القدرات البدنية الخاصة بعناصرها المختلفة هي الأساس في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها، وهي بمثابة أساس البيت

الذي يقوم عليه باقي البناء، فإذا كان الأساس متيناً قوياً ظل البيت متماسكاً صلباً أمام العوامل الخارجية، وإذا كان الأساس هشاً ضعيفاً، فإن البيت كله معرض للانهدام، لذا يجب الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بنوع الرياضة الممارسة. (8:29)

ويشير محمد إبراهيم (2010) أن عملية الإعداد البدني الخاص للاعبين الجميز تتطلب أداء تمرينات لها إتصال وثيق بالحركات المراد تنفيذها في الجملة الحركية (التدريبات المشابهة للأداء) بهدف تنمية المجموعات العضلية المشتركة في الأداء الفني. (17: 25)

وتحتاج رياضة الجميز إلى تدريب عال ومستمر ودقة في الأداء المهاري الأمر الذي يتطلب الإهتمام بوضع برامج للإعداد الخاص والتدريبات المشابهة للأداء بما تحتاج حركات الجميز من مهارات خاصة ذات صعوبات مختلفة. (16:73)

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات المرتبطة بموضوع البحث الحالي مثل دراسة كل من : ياسر علي (2016) (27)، جعفر عبد المطلب وطارق علي (2019) (7) ، مصطفى زناتي (2019) (21)، وليد محسن (2019) (26)، يحيى فوزى (2019) (28) ، مهاب محمد ومحمد عماد (2020) (23)، دينا علي وأسامة إبراهيم (2022) (8)، هبة علي وصباح قاسم (2023) (25) تبين له عدم وجود دراسة علمية واحدة - في حدود علم الباحث - تناولت التدريبات المشابهة للأداء مما أسترعى إنتباه الباحث لتناول هذه الدراسة بطريقة علمية تطبيقية.

ويرى الباحث أن الوصول بآنسات الجميز إلى الأداء المثالي أثناء المنافسة الرياضية يأتي من خلال تكامل الجوانب البدنية والمهارية لدى ناشئات الجميز، وكذلك الاستخدام الأمثل للتدريبات التي تكون مشابهة للأداء خلال البطولة، ومن خلال متابعة الباحث لبطولات الجميز كونه مدرباً لآنسات الجميز، ومن خلال المقابلات الشخصية التي أجراها مع بعض الخبراء والمدرين لاحظ الباحث أن هناك ضعف شديد في مستوى أداء الحركات الأساسية على بعض أجهزة الجميز لآنسات الجميز تحت (10) سنوات، وقد يرجع ذلك إلى ضعف القدرات البدنية الخاصة حيث أن أغلب المدرين يعتمدون على التدريبات التقليدية، كما تبين أن أغلب مدرين الجميز تكاد تخلو برامجهم التدريبية من التدريبات المشابهة للأداء، والأساليب التدريبية الحديثة لتطوير مستوى أداء المهارات كونهم يعتمدون على الخبرات الذاتية، بالإضافة إلى عدم قدرة المدرين على وضع التدريبات المشابهة للأداء، وكيفية إختيار التدريبات الفنية الفعالة، والمؤثرة

في تطوير القدرات البدنية الخاصة، ومستوى أداء الحركات الأساسية على أجهزة الجمباز لآنسات الجمباز، لذا تعتبر هذه الدراسة محاولة علمية جادة تهدف إلى دراسة تأثير استخدام التدريبات المشابهة للأداء على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز الفني للآنسات تحت (10) سنوات.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات المشابهة للأداء ومعرفة تأثيره على كل من:

- 1- القدرات البدنية الخاصة (القوة الثابتة والمتحركة - المرونة - التوازن الثابت والحركي - السرعة الإنتقالية) لآنسات الجمباز الفني تحت (10) سنوات
 - 2- مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لجهاز الحركات الأرضية (مهارة الشقلبة الخلفية السريعة على اليدين - مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على اليدين) وجهاز المتوازيين مختلفي الارتفاع (الطلوع بالكب بالقوة - الدوران حول البار والصعود بالقوة للوقوف على اليدين) وجهاز طاولة القفز (مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز) وجهاز عارضة التوازن (الشقلبة الأمامية البطيئة على اليدين على جهاز عارضة التوازن) على أجهزة الجمباز للآنسات تحت (10) سنوات.
- فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية.
 - 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية.
 - 3- توجد نسب تحسن للقياسات البعدية عن القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز قيد البحث.
- مصطلحات البحث:
- التدريبات المشابهة للأداء:

هي " تثبيت أداء المهارات والحركات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المنافسة الرياضية حيث يستخدم المدرب تدريبات تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المنافسة". (38)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث متبعاً التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياسات القبلية والبعديّة.
عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من آنسات الجمباز تحت (10) سنوات ، والبالغ عددهن (20) ناشئة جمباز بنادى طلائع الجيش، والتابع للإتحاد المصرى للجمباز فى الموسم التدريبى 2024/2023، حيث تم إختيار العينة الأساسية وقوامها (10) ناشئات جمباز تحت (10) سنوات، كما تم اختيار عدد (10) ناشئات جمباز من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كعينة إستطلاعية لتقنين الإختبارات قيد البحث.

وقام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدرىبى) والقدرات البدنية الخاصة (القوة الثابتة والمتحركة - المرونة - التوازن الثابت والحركى - السرعة الإنتقالية) ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز، وقد تمت هذه القياسات بعد إجراء المعاملات العلمية للإختبارات البدنية قيد البحث، والجدولين رقمى (1)،(2) يوضحان ذلك.

جدول (1)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو ومستوى

أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز ن = 20

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	9.30	0.38	9.20	0.79
الطول	سم	131.50	5.04	130.00	0.89
الوزن	كجم	29.80	4.26	28.50	0.92
العمر التدرىبى	سنة	4.20	0.69	4.00	0.87
مهارات جهاز الحركات الأرضية :					
مهارة الشقلبة الخلفية السريعة على اليدين	درجة	6.65	1.11	6.50	0.41
مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على اليدين	درجة	7.10	1.15	6.75	0.91
جهاز المتوازنين مختلفى الارتفاع :					
الطلوع بالكب بالقوة	درجة	6.50	1.24	6.25	0.61
الدوران حول البار والصعود بالقوة للوقوف على اليدين	درجة	6.25	1.19	6.00	0.63
جهاز طاولة القفز:					
مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز	درجة	6.15	1.17	6.00	0.38
جهاز عارضة التوازن :					

0.66	6.00	1.13	6.25	درجة	الشقبة الأمامية البطنية على اليدين على جهاز عارضة التوازن
------	------	------	------	------	--

يتضح من الجدول رقم (1) أن جميع قيم معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين ($3 \pm$) في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث ، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

جدول (2)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في

ن = 20

القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
القوة الثابتة والمتحركة: برس بالنس يثي الذراعين (متوازي)	عدد	3.60	1.92	3.00	0.94
برس بلانس فتحاً (متوازي)	عدد	5.50	1.98	5.00	0.76
زاوية V (متوازي)	ث	12.71	2.14	12.03	0.95
المرونة : مرونة الجذع والفخذ	سم	7.20	3.11	6.50	0.68
فتحة الرجل جانباً	سم	9.00	3.93	8.00	0.76
فتحة الرجل أماماً	سم	7.10	3.25	6.50	0.55

تابع جدول (2)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
التوازن الثابت والحركي: الوثب على العلامات (باس المعدل)	درجة	70.50	5.82	69.00	0.77
المشي على اليدين	درجة	5.90	1.71	5.50	0.70
العدو 20م من البدء العالي	ث	4.88	0.64	4.69	0.89

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع قيم معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين ($3 \pm$) في القدرات البدنية الخاصة بأجهزة الجمباز الفني للأنسات تحت (10) سنوات مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

أدوات جمع البيانات :

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستامير لقياس ارتفاع القامة.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس ومسطرة مدرجة بالسنتيمتر.
- صالة جمباز بأدواتها المتعددة.

ثانياً: الإختبارات البدنية قيد البحث: ملحق (2)

قام الباحث من خلال الإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في الجمباز والقياس (1)،(5)،(9)،(10)،(11)،(12)،(13)،(14)،(18)،(20) بتصميم إستمارة إستطلاع رأي، وتم عرضها علي عدد (5) أساتذة تدريب الجمباز بكليات التربية الرياضية ملحق (1) لإستطلاع رأيهم في أهم القدرات البدنية الخاصة بالأداء على أجهزة الجمباز قيد البحث، والإختبارات التي تقيس تلك القدرات البدنية الخاصة، وفيما يلي الإختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة وفقاً لآراء الخبراء :

1- إختبار برس بلانس ضم بثتى الذراعين (متوازي).

2- إختبار برس بلانس فتحا للوقوف على اليدين (متوازي).

3- إختبار الثبات زاوية حادة V (متوازي).

4- إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف.

5- إختبار فتحة البرجل جانباً.

6- إختبار فتحة البرجل أماماً.

7- إختبار الوثب على العلامات (باس المعدل).

8- إختبار المشى على اليدين.

9- إختبار العدو (20) م من البدء العالى.

ثالثاً : تقييم مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية في الجمباز:

تم تقييم مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لجهاز الحركات الأرضية (مهارة الشقلبة الخلفية السريعة على اليدين - مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على اليدين) وجهاز المتوازيين مختلفي الارتفاع (الطلع بالكب بالقوة - الدوران حول البار والصعود بالقوة للوقوف على اليدين) وجهاز طاولة القفز (مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز) وجهاز عارضة التوازن (الشقلبة الأمامية البطيئة على اليدين على جهاز عارضة التوازن) للآنسات تحت (10) سنوات، بإستخدام طريقة المحلفين بواسطة (4) محكمين ورئيس (ملحق 3) ممن لهم خبرة في تحكيم الجمباز لا يقل عن (10) سنوات، وكل واحد منهم يعطى درجة واحدة للناشئة ثم يقوم الرئيس بحذف الدرجتين العليا والصغرى ، وتحتسب الدرجة من متوسط الدرجتين المتوسطتين، وقد تم تقييم كل مهارة قيد البحث من (10) درجات وفقاً لما ورد في استمارة تقييم الأداء الفني (ملحق 3).

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً: حساب معامل الصدق:

لحساب معامل الصدق قام الباحث بتطبيق الإختبارات البدنية قيد البحث على أفراد العينة الإستطلاعية (مجموعة غير مميزة) من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، كما تم تطبيق نفس الإختبارات على عينة أخرى وعددهن (10) ناشئات تحت (11) سنة كمجموعة مميزة ، ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ، والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

فى الإختبارات البدنية قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة ن = 10		المجموعة المميزة ن = 10		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*3.71	1.48	3.50	1.26	5.90	عدد	القوة الثابتة والمتحركة : برس بالنس بثني الذراعين (متوازي)
*3.19	1.66	5.10	1.39	7.40	عدد	برس بلاس فتحاً (متوازي)

تابع جدول (3)

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة ن = 10		المجموعة المميزة ن = 10		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*5.86	0.83	11.91	0.77	14.12	ث	زاوية V (متوازي) المرونة :
*3.94	2.03	7.00	1.95	10.70	سم	مرونة الجذع والفخذ
*3.61	2.51	9.50	2.17	5.50	سم	فتحة الرجل جانباً
*3.82	2.36	7.90	1.93	4.00	سم	فتحة الرجل أماماً
*2.64	4.52	69.00	3.81	74.20	درجة	التوازن الثابت والحركى : الوثب على العلامات (باس المعدل)
*3.85	1.26	5.90	1.15	8.10	درجة	المشي على اليدين
*2.86	0.41	4.91	0.39	4.37	ث	العدو 20م من البدء العالى

* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.101

يتضح من الجدول رقم (3) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين

المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة،

مما يشير إلى صدق هذه الإختبارات لما وضعت من أجله.

ثانياً: معامل الثبات:

تم حساب معامل ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث عن طريق التطبيق وإعادةه على أفراد العينة الإستطلاعية بفواصل زمنية قدره يومان، وتم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

معامل الثبات في الإختبارات البدنية قيد البحث ن = 10

قيمة "ت"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*0.795	1.62	3.90	1.48	3.50	عدد	القوة الثابتة والمتحركة : برس بالنس بثني الذراعين (متوازي)
*0.828	1.59	5.30	1.66	5.10	عدد	برس بلاس فتحاً (متوازي)
*0.852	0.74	12.02	0.83	11.91	ث	زاوية V (متوازي)
*0.748	1.85	7.90	2.03	7.00	سم	المرونة : مرونة الجذع والفخذ
*0.763	2.16	9.00	2.51	9.50	سم	فتحة الرجل جانباً
*0.755	2.02	7.30	2.36	7.90	سم	فتحة الرجل أماماً
*0.729	3.96	70.00	4.52	69.00	درجة	التوازن الثابت والحركي : الوثب على العلامات (باس المعدل)
*0.826	1.04	6.20	1.26	5.90	درجة	المشي على اليدين
*0.841	0.37	4.79	0.41	4.91	ث	العدو 20م من البدء العالي

* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.632

يتضح من الجدول رقم (4) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين نتائج

التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية قيد البحث، مما يشير إلى ثبات هذه الإختبارات.

برنامج التدريبات المشابهة للأداء المقترح:

أهداف البرنامج:

1- تطوير القدرات البدنية الخاصة (القوة الثابتة والمتحركة - المرونة - التوازن الثابت والحركي - السرعة الإنتقالية) لآنسات الجمباز تحت (10) سنوات.

2- تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز لآنسات تحت (10) سنوات. أسس وضع التدريبات المشابهة للأداء:

1- أداء تدريبات الإطالة والمرونة والتهيئة البدنية قبل تنفيذ الوحدة.

2- أن يتشابه المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية الأساسية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال أداء المهارة ذاتها.

3- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية اليومية وعلى مدار فترة التطبيق.

4- استخدام الطريقة التمرجية في تشكيل شدة حمل التدريبات المستخدمة وعدم استخدام طريقة ثابتة في شدة الحمل.

5- الإهتمام بالتوازن في تنمية القدرات البدنية الخاصة.

6- التنوع في أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتى لا تشعر الناشئة بالفتور والملل. محتوى التدريبات المشابهة للأداء:

تم وضع محتوى التدريبات المشابهة للأداء من خلال المراجع العلمية المتخصصة في الجباز مثل: عادل عبد البصير(1999)(10)، عادل عبد البصير (2004)(11)، أحمد الهادي (2010) (1)، محمد إبراهيم (2010)(17)، وكذا الدراسات المرجعية (4)(19) (27) وبناءً على ذلك قام الباحث بتحديد مجموعة التدريبات المشابهة للأداء بعد حصر كافة التدريبات، وإختيار المناسب منها لطبيعة أفراد عينة البحث ناشئات الجباز تحت (10) سنوات ، ثم تم عرض مجموعة التدريبات المشابهة للأداء على عدد (5) أساتذة تدريب الجباز بكليات التربية الرياضية (ملحق 1) للتحقق من مناسبة وصلاحيه التدريبات المشابهة للأداء للتطبيق على أفراد عينة البحث الأساسية.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء هذه الدراسة خلال الفترة من 2023/1/2 إلى 2023/1/6 على أفراد العينة الإستطلاعية وقوامها (10) ناشئات جباز تحت (10) سنوات، وأستهدفت تحديد جرعات البداية للتدريبات المشابهة للأداء المستخدمة، ومعرفة مدى مناسبة الأحمال التدريبية (شدة الحمل - المجموعات - التكرارات - فترة الراحة البينية) لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث الأساسية ، ومن أهم نتائج الدراسة الإستطلاعية ما يلي:

- تحديد شدة الأحمال التدريبية عند البداية بـ 60% من أقصى ما تستطيع الناشئة تحمله.

- تحديد طريقة التدريب الفترى بشقيها مرتفع ومنخفض الشدة لمناسبتها للتدريبات المشابهة للأداء.

- استخدام الراحة السلبيه بين المجموعات التدريبية.

التوزيع الزمني للتدريبات المشابهة للأداء:

من خلال الإطلاع على العديد من الدراسات المرجعية (7)(8)(21)(23)(25)(26)

(27)(28) تم تحديد التوزيع الزمني للتدريبات المشابهة للأداء كما يلي:

- المدة الزمنية لمجموعة التدريبات المشابهة للأداء (9) أسابيع.

- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع (3) وحدات.

- المدة الزمنية للوحدة التدريبية اليومية (90) دقيقة.

أجزاء الوحدة التدريبية اليومية:

التهيئة البدنية :

زمن هذا الجزء (15) دقيقة ويؤديه جميع أفراد عينة البحث الأساسية مع التركيز على

الجرى المتنوع والألعاب الصغيرة ، وتمارين الإطالة والمرونة للعضلات والمفاصل العاملة.

الجزء الرئيسى :

يشتمل على مجموعة من التدريبات المشابهة للأداء على أجهزة الجميز للآنسات تحت

(10) سنوات ، بالإضافة إلى التدريبات البدنية، وزمن الجزء الرئيسى (70) دقيقة (تدريبات بدنية

- تدريبات مشابهة للأداء).

الختام:

وزمن هذا الجزء (5) دقائق ويؤديه جميع أفراد عينة البحث الأساسية ، ويتضمن تمارين

الإسترخاء، والتهدئة والإطالة الخفيفة، وفيما وحدة تدريبية أسبوعية من برنامج التدريبات المشابهة

للأداء المقترح، والجدول رقم (5) يوضح ذلك:

جدول (5)

وحدة تدريبية أسبوعية من برنامج التدريبات المشابهة للأداء المقترح

الهدف : تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي اليدين . الزمن : 90ق

الأدوات المستخدمة	الراحة	حجم الحمل		التدريبات المستخدمة	الزمن	أجزاء الوحدة
		م**	ك*			
				1- الجرى عكس الإشارة (لعبة صغيرة). 2- تمارينات مرونة وإطالة لعضلات الجسم.	15ق	التهيئة البدنية
	90ث	4	10	التدريبات البدنية : (35) دقيقة 1- [وقوف على اليدين عالى] ثنى الذراعين كاملا بالسند.		
	90ث	4	10	2- العدو لمسافة (20) م من البدء العالى.		
عقل حائط	90ث	4	15	3- [وقوف . الظهر مواجه عقل الحائط . الذراعان عاليا] خفض الذراعان والجذع أماما أسفل لمسك عقل الحائط والضغط حتى ملامسة الصدر للرجلين.		
مراتب	2ق	3	15	التدريبات المشابهة للأداء : (35) دقيقة 1- وقوف (اليدين اماما . ميل الظهر خلفا والسند . القدمين اماما).	70ق	الجزء الرئيسى
مراتب	2ق	3	15	2- وقوف على اليدين (تقوس الظهر للاستناد على حائط بالرجلين).		
	-	-	-	1- الجرى الخفيف مع تنظيم التنفس. 2- تدريبات إسترخائية.	5ق	الختام

**م = مجموعة

*ك = تكرار

شدة الحمل 60%

ويشير الباحث أن محتوى البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات المشابهة للأداء

موضح تفصيلياً بملحق (4).

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة في الفترة من 2023/1/8 وحتى 2023/1/10 لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المهارات الأساسية على أجهزة الجمناز للآنسات تحت (10) سنوات.

تطبيق برنامج التدريبات المشابهة للأداء المقترح:

تم تطبيق محتوى برنامج التدريبات المشابهة للأداء على أفراد عينة البحث الأساسية، وذلك في الفترة من 2023/1/12 إلى 2023/3/14 ، لمدة (9) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبيّة في الأسبوع.

القياسات البعديّة:

قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المهارات الأساسية على أجهزة الجمناز في الفترة من 2023/3/17 وحتى 2023/3/19 ، بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعيّة SPSS في حساب دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الإلتواء.
- إختبار "ت".
- معامل الإرتباط البسيط.
- نسب التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث
الأساسية في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

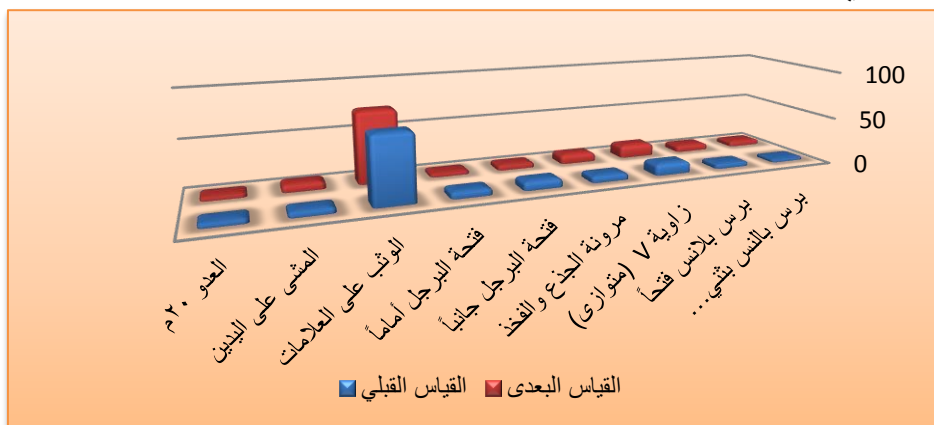
ن = 10

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	2ع	2م	1ع	1م		
*3.41	1.03	5.70	1.42	3.50	عدد	القوة الثابتة والمتحركة : برس بالنس يثنى الذراعين (متوازي)
*2.86	1.15	7.20	1.77	5.30	عدد	برس بلاس فتحاً (متوازي)
*2.73	0.81	14.04	1.39	12.66	ث	زاوية V (متوازي)
*3.25	1.64	10.30	2.52	7.10	سم	المرونة : مرونة الجذع والفقذ
*3.11	1.82	5.70	2.79	9.30	سم	فتحة الرجل جانبياً
*3.48	1.53	4.10	2.41	7.20	سم	فتحة الرجل أماماً
*2.93	3.17	74.90	4.66	69.70	درجة	التوازن الثابت والحركى : الوثب على العلامات (باس المعدل)
*3.69	1.02	8.00	1.39	5.80	درجة	المشى على اليدين
*2.82	0.33	4.31	0.47	4.89	ث	العدو 20م من البدء العالى

* دال عند مستوي 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.226

يتضح من الجدول رقم (6) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين القياسين

القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ولصالح
القياس البعدى.

الشكل رقم (1)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث
الأساسية في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحثويرجع الباحث التحسن فى القدرات البدنية الخاصة لأفراد عينة البحث الأساسية إلى
التأثير الإيجابى الفعال للتدريبات المشابهة للأداء المقترحة ، والتي روعى فيه التشابه الكبير مع

المسار الحركي للمهارات الأساسية لبعض أجهزة الجمباز قيد البحث كما تم تقنين الأحمال التدريبية من شدة وحجم وفترات راحة بينية تتلائم مع قدرات ، وإستعدادات ناشئات الجمباز تحت (10) سنوات ، بالإضافة إلى تنوع التدريبات المشابهة للأداء للمجموعات العضلية العاملة فى الأداء الحركي للمهارات الأساسية لبعض أجهزة الجمباز قيد البحث ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : الين كفيهبوم وكاثورينيج Ellen kviyhboum & kathorineg (2007)(31) ، أحمد صلاح وطارق فاروق (2015)(3) أن التدريبات المشابهة والمطابقة للأداء الحركي تعد تمرينات تشابهة مع طبيعة الأداء الحركي لتلك الحركات الأساسية كما أنها تهدف لإعداد وتنمية القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بالمهارات الخاصة بنوع النشاط الرياضى لبناء الجسم بما يتناسب متطلبات المهارات.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : ياسر علي (2016)(27)، مصطفى زناتي (2019)(21)، يحيى فوزى (2019) (28)، مهاب محمد ومحمد عماد (2020) (23) ، دينا على وأسامة إبراهيم (2022) (8)، هبة علي وصباح قاسم (2023) (25) على فاعلية إستخدام التدريبات المشابهة للأداء فى تطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبى الرياضات الفردية والجماعية.

ويضيف عزت الكاشف (1997) (14) أنه يجب تمتع لاعبي الجمباز ببعض القدرات البدنية الخاصة منها القوة العضلية الثابتة والمتحركة ، والتحمل العضلى، والرشاقة والمرونة العالية حتى يمكنهم تحقيق مستوى فنى عالى أثناء المنافسات الرياضية.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص علي : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث الأساسية فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية " .

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى :

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية
في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز

ن = 10

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	2ع	2م	1ع	1م		
*4.21	0.84	8.25	1.03	6.50	درجة	مهارات جهاز الحركات الأرضية : مهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي اليدين
*4.53	0.71	8.90	0.98	7.00	درجة	مهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي اليدين جهاز المتوازيين مختلفي الارتفاع :
*3.62	0.90	8.20	1.11	6.40	درجة	الطلوع بالكب بالقوة

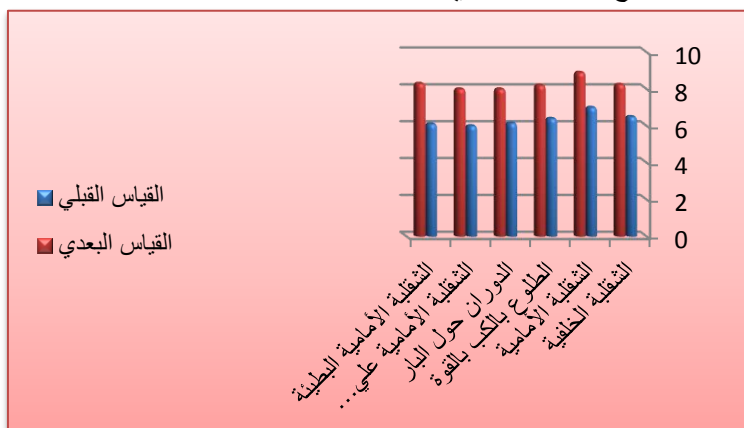
تابع جدول (7)

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	2ع	2م	1ع	1م		
*4.04	0.85	8.00	1.04	6.15	درجة	الدوران حول البار والصعود بالقوة للوقوف علي اليدين جهاز طاولة القفز:
*4.69	0.72	8.00	0.99	6.00	درجة	مهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين علي جهاز طاولة القفز
*5.37	0.69	8.30	0.95	6.10	درجة	جهاز عارضة التوازن : الشقلبة الأمامية البطيئة علي اليدين علي جهاز عارضة التوازن

* دال عند مستوي 0.05

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.226

يتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز قيد البحث ولصالح القياس البعدى.



الشكل رقم (2)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية
في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز

ويرجع الباحث التحسن في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز قيد البحث إلى فاعلية استخدام التدريبات المشابهة للأداء ، والتي أسهمت في تطوير القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء الفني على تلك الأجهزة حيث تم إختيار مجموعة التدريبات المشابهة للأداء بحيث تكون العضلات العاملة أثناء أداء التدريبات المقترحة هي نفس العضلات العاملة أثناء أداء المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز، كما أن أغلب هذه التدريبات تشابه إلى حد كبير مع أداء المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: فيك (2007)(32)، ويدون Whiddon (2010)(37) على أن التدريبات المشابهة للأداء لها أهمية كبيرة في اكساب اللاعب المهارات الفنية ، وإتقانها بالقدر الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة ، وكذلك تنمية القدرات البدنية والحركية في أثناء المنافسة الرياضية ، وأن هذه الطريقة تعتمد على إيجاد مواقف لعب حقيقية أو جزء معين من هذه المواقف أو على شكل منافسات رياضية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : ياسر علي (2016)(27) ، جعفر عبدالمطلب وطارق علي (2019)(7)، مصطفى زناتي (2019) (21)، وليد محسن (2019) (26)، يحيى فوزى (2019) (28)، مهاب محمد ومحمد عماد (2020)(23)، دينا علي وأسامة إبراهيم (2022) (8)، هبة علي وصباح قاسم (2023) (25) على فاعلية استخدام التدريبات المشابهة للأداء في تطوير مستوى الأداء الفني للرياضيين.

وفي هذا الصدد تشير ليلي زهران (1997)(15) أن تلك التدريبات التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفني للمهارات ، وتتطابق مع تركيب مسار الأداء الحركي المستخدم في المنافسة حيث تعتبر الأعداد المباشر لتطوير مستوى أداء الفرد الرياضي.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني والذي ينص علي : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد عينة البحث الأساسية في ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعديّة " .
ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

جدول (8)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث
الأساسية في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

المتغيرات	المجموعة الواحدة		ن = 10
	قبلي	بعدي	
القوة الثابتة والمتحركة : برس بالنس بثني الذراعين (متوازي)	3.50	5.70	%62.86
برس بلايس فتحاً (متوازي)	5.30	7.20	%35.85
زاوية V (متوازي)	12.66	14.04	%9.83
المرونة : مرونة الجذع والفخذ	7.10	10.30	%45.07
فتحة البرجل جانباً	9.30	5.70	% 63.16
فتحة البرجل أماماً	7.20	4.10	%75.61
التوازن الثابت والحركي : الوثب على العلامات (باس المعدل)	69.70	74.90	%7.46
المشي على اليدين	5.80	8.00	%37.93
العدو 20م من البدء العالي	4.89	4.31	%13.46

يتضح من الجدول رقم (8) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث تراوحت ما بين (7.46% - 75.61%).

جدول (9)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية
في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز

المتغيرات	المجموعة الواحدة		ن = 10
	قبلي	بعدي	
مهارات جهاز الحركات الأرضية : مهارة الشقلبية الخلفية السريعة على اليدين	6.50	8.25	%26.92
مهارة الشقلبية الأمامية السريعة على اليدين	7.00	8.90	%27.14
جهاز المتوازيين مختلفي الارتفاع : الطولع بالكب بالقوة	6.40	8.20	%28.13
الدوران حول البار والصعود بالقوة للوقوف على اليدين	6.15	8.00	%30.08
جهاز طاولة القفز : مهارة الشقلبية الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز	6.00	8.00	%33.33
جهاز عارضة التوازن : الشقلبية الأمامية البطيئة على اليدين على جهاز عارضة التوازن	6.10	8.30	%36.07

يتضح من الجدول رقم (9) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز قيد البحث تراوحت ما بين (26.92% - 36.07%).

ويعزى الباحث زيادة نسب التحسن في القياس البعدي عن القبلي في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز قيد البحث إلى أهمية استخدام

التدريبات المشابهة للأداء لأن هذه التدريبات تتم في ظروف مشابهة للأداء الحركي مع مراعاة تقنين حمل التدريب بما يتناسب مع قدرات واستعداد أفراد عينة البحث الأساسية ، كما توجد علاقة إرتباطية طردية بين القدرات البدنية الخاصة، ومستوى الأداء الفني على أجهزة الجمباز، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: ميشيل Michael (2004)(34) ، دايسون Dyson (2008) (30) أن الإعداد البدني يرتبط إرتباطاً وثيقاً بالإعداد المهارى كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكما إرتفع المستوى البدني للاعبين ، وتحسنت لديهم اللياقة البدنية كلما زادت قدرتهم على الأداء الفني للمهارات الحركية.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص علي : " توجد نسب تحسن للقياسات البعدية عن القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز قيد البحث".
الإستخلاصات:

- 1- يؤثر إستخدام التدريبات المشابهة للأداء تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على القدرات البدنية الخاصة (القوة الثابتة والمتحركة - المرونة - التوازن الثابت والحركي - السرعة الإنتقالية) لآنسات الجمباز الفني تحت (10) سنوات.
- 2- يؤثر إستخدام التدريبات المشابهة للأداء تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لجهاز الحركات الأرضية (مهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي اليدين - مهارة الشقلبة الأمامية السريعة علي اليدين) وجهاز المتوازيين مختلفي الارتفاع (الطلوع بالكب بالقوة - الدوران حول البار والصعود بالقوة للوقوف علي اليدين) وجهاز طاولة القفز (مهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين علي جهاز طاولة القفز) وجهاز عارضة التوازن (الشقلبة الأمامية البطيئة علي اليدين علي جهاز عارضة التوازن) على أجهزة الجمباز للآنسات تحت (10) سنوات.
- 3- زاد معدل نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث تراوحت ما بين (7.46% - 75.61%).
- 4- زاد معدل نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز قيد البحث تراوحت ما بين (26.92% - 36.07%).

التوصيات :

في حدود عينة البحث وما توصل إليه من نتائج يوصى الباحث بما يلي:

- 1- تطبيق التدريبات المشابهة للأداء لتطوير القدرات البدنية الخاصة لما لها من تأثير إيجابي في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على أجهزة الجمباز لناشئات الجمباز تحت (10) سنوات.
- 2- عقد دورات تثقيفية للمدربين تتناول كيفية وضع التدريبات المشابهة للأداء لناشئات الجمباز.
- 3- أهمية تواجد مدرب متخصص في الإعداد البدني لناشئات الجمباز ضمن الجهاز الفني للفريق.
- 4- إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية وعينات أخرى مختلفة وعلى أجهزة أخرى في الجمباز.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- 1- أحمد الهادي يوسف (2010): أساليب متطورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي الأساسي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- أحمد بسطويسي أحمد ، عباس أحمد السامرائي (2018) : طرائق التدريس في المجال الرياضي ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، العراق.
- 3- أحمد صلاح قراعه ، طارق فاروق عبد الصمد (2015): علم الحركة ، ط2، هابي لايت للطباعة ، أسيوط .
- 4- أحمد محمد برغوت (2012): " تأثير التدريبات النوعية لتطوير الربط الحركي على جهاز التمرينات الأرضية لناشئى الجمباز"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- 5- أديل سعد ، سامية فرغلي (2018): الجمباز الفني مفاهيم وتطبيقات ، ط2، دار ملتقى الفكر ، الإسكندرية.
- 6- أمال جابر (2008): مبادئ الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الإسكندرية .

- 7- جعفر عبد المطلب حافظ ، طارق علي يوسف (2019): "تأثير تمارين مشابهة لمواقف المباريات وفق احصائيات البرنامج التحليلي (click scout) في بعض أنواع الاداء المهاري لبعض لاعبي دوري النخبة العراقي بالكرة الطائرة" ، مجلة التربية الرياضية، المجلد(31) ، العدد (3)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، العراق .
- 8- دينا على محمد، أسامة إبراهيم الشيخ (2022): "فاعلية التدريبات المشابهة للأداء باستخدام المقاومات المختلفة على القدرة العضلية ومستوى الأداء الرقمي لدى ناشئي السباحة" ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (61)، المجلد (4)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 9- عائشة عبد المولى ، إيمان أبو الذهب (2013): أسس الجميز الفني للآنسات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 10- عادل عبد البصير علي (1999) : النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجميز الحديث ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 11- — (2004) : أسس ونظريات الجميز الحديث ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، الإسكندرية.
- 12- — (2004) : الجميز الفني (بنين - بنات) ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- 13- عدلي حسين بيومى (1998): المجموعات الفنية على جهاز الحركات الأرضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 14- عزت محمود الكاشف (1997): التدريب فى الجميز، النهضة المصرية ، القاهرة.
- 15- ليلى زهران (1997): الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 16- محمد إبراهيم شحاتة (2003): أسس تعليم الجميز،، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 17- محمد إبراهيم شحاتة (2010): منظومة التدريب النوعى للجميز الفني رجال، مؤسسة حورس الدولية للطباعة، الإسكندرية.

- 18- محمد صبحي حسانين (2003): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج1، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 19- محمد محمود الصغير (2007): "فاعلية التمرينات النوعية باستخدام معلومات التغذية الراجعة على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- 20- محمود محمد عباس، أحمد الهادي يوسف (2005): الأسس العلمية في تعليم وتدريب الجمباز، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 21- مصطفى زناتي محبوب (2019): "تأثير استخدام التدريبات المشابهة للأداء على بعض الصفات البدنية والمستوى الرقمي لسباحات الظهر الناشئات"، المؤتمر العلمي "رؤى مستقبلية للتأهيل الوظيفي لسوق العمل في مجالات علوم الصحة الرياضية"، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 22- مفتي ابراهيم حماد (2009) : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار المعرفة ، القاهرة.
- 23- مهاب محمد رمضان ، محمد عماد بليدي (2020) : "تأثير استخدام التدريبات المشابهة للأداء على بعض المتغيرات البدنية ومستوى دقة أداء الضربة الخلفية بيد واحدة في التنس"، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد (6)، المجلد (3)، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- 24- ناهدة عبد زيد الدليمي (2011): مختارات في التعلم الحركي ، بغداد ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، بغداد ، العراق .
- 25- هبة علي منذر ، صباح قاسم خلف (2023) : "تأثير التمرينات المشابهة للعب في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم الصالات"، مجلة التربية الرياضية، المجلد(35)، العدد(2)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، العراق.
- 26- وليد محسن مصطفى (2019): "تأثير التدريبات المشابهة على حالة التدفق النفسي وتحسين مستوى الأداء المهاري للمصارعين"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (48)، المجلد (3)، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.

27- ياسر علي قطب (2016): "تدريبات الأداء الشكلي لتحسين مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز التمرينات الأرضية تحت 8 سنوات بنات"، المؤتمر العلمي الدولي السابع (التنمية البشرية والقضايا الرياضية المعاصرة)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان

28- يحيى فوزى السيد (2019): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المشابهة للأداء على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للأسلوب الشمالى فى رياضة الكونغ فو"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (51)، المجلد (4)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

29-David, G., & John, O., (2008): Understanding motor development infants children adolescents adults, 5th ed, Mc Graw hill: U.S.A.

30-Dyson Geoffrey, H., (2008): Dyson's Mechanics of Athletics, 9th ed., Biddles, L.T.D. Guilford, London.

31-Ellen Kviyhboom & Katharine M.,(2007) : Biomechanics Ayualititive Approach For Studing , Human Movement 3nd U.S.A.

32-Fuck,R., Bauer, J., & Snow, D., (2007):Jumping improve hip and lumbar spineboe mass in prepubescent children j, boe mineral monograph book.

33-Kristy Brow Land (2009) : Boys Gymnastics Ruley Brice Darbim, Publisher Ronssoy Missouri ,U.S.A.

34-Michael Stone (2004): Athletic Performance Development, Strength and Conditioning, Sport Science Journal Vol., (20), Saint Louis, U.S.A.

35-Peter A. Hirst et al., (2019) : Table tennis English tabl tennis Association and EnglishSchools tabl tennis Association, Education and Youth Limited London.

36-Thompson, M., et., al (2017): Identifying the optimal resistive load for complex training in male rugby players , Sports Biomechanics, January; 6(1),p., 59–70

37-Whiddon, N., & Reynolds, H., (2010): "Technique basketball", burgess Co., Minneapolis.

ثالثاً : موقع على شبكة المعلومات الدولية "الإنترنت" :

38-<http://www.uobabylon.edu.iq/uobcoleges/lecture.aspx>

